Rok VIII. KRAKÓW. 1896.

PRZEWODNIK
HYGIENICZNY

PISMO POŚWIĘCONE SPRAWOM ZDROWIA

założone przez prof. Dr. Henryka Jordana.

Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca.

Prenumerata roczna 4 złr.

Numer 30 kr. — Ogłoszenia za całą stronę jednorazowo 10 złr., mniejsze w tymsamym stosunku: drobne ogłoszenia jednorazowo 1 złr. — Przedpłatę przyjmuje Administracya, Księgarnie i Agencye dzienników; ogłoszenia wyłącznie Administracya.

Redakcya i Administracya: ulica Mikołajska 8.

Nr. 3. | Redaktor: Dr. PAWEŁ RADECKI. | Marzec.

Margaryna.

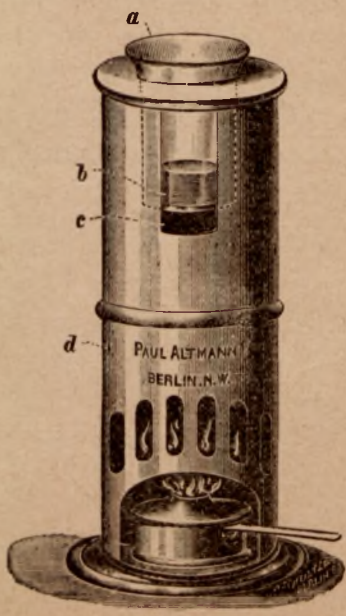
Dr. Radecki.

Wobec coraz śmielszych fałszowań masła margaryną, zależało na podaniu spożywcom łatwych a prostych sposobów służących do wykrycia oszukańczej domieszki w nabytem maśle. Sposobów podano wiele, nie wszystkie jednak odpowiadały celowi, t. j. szybkiej informacyi. Jednym z dawniejszych, był sposób polegający na różnicach w podwyższeniu ciepłoty przy mieszaniu olejów z kwasem siarkowym zgęszczonym. Podwyższenie ciepłoty jest znacznie większe, wobec olejów wysychających. Przy doświadczeniach, do których użyto masła, margaryny i mieszaniny obydwu, poczynając od ciepłoty 30° okazało się, że przy maśle podwyższyła się takowa o 24—29°, podczas gdy przy margarynie wynosiła zazwyczaj 36—43°. Przy mieszaninach okazywały się zmienne ilości.

Zdaniem prof. Beckurtsa skoro masło topi się zupełnie

przejrzysto, jest bezwątpienia naturalnem. Lekkie zmącenie występujące podczas przetapiania, świadczyłoby o nieznacznej domieszce margaryny, przyjąć jednak należy, że i to jest jeszcze masło naturalne. Z chwilą jednak gdy zmącenie nastąpi wybitniej, przypuścić należy trzy możliwości, albo pozorna barwa jest ciemno-żółta a woń przypomina świeże masło, wówczas zachodzić może rzadki przypadek, że masło jest istotnie świeże: woń przypomina stare, zjełczałe masło, wówczas może być istotnie masło stare ale prawdziwe, co jednak nie wyklucza domieszki margaryny, której znamienną woń pokrywa zjełczałość. Trzecią możliwością jest barwa jasno-żółta a woń podejrzana, wówczas jest bardzo podobne do prawdy, że ma się do czynienia z masłem mieszanem. Jeżeli masło topi się zupełnie nieprzeźroczysto, wówczas jest margaryną, lub zawiera jej nad 50%.

Obecnie zbudowano dwa przyrządy do wyśledzenia margaryny w maśle, odznaczające się prostotą, a przeznaczone do użytku spożywców. Pierwszym z nich jest przyrząd chemika w Berlinie Dra Bischoffa.



Kubek napełnia się prawie do połowy masłem, ugniatając takowe lekko, następnie wkłada się kubek w wycięcie przyrządu i zapala się lampkę, przyczem należy uważać aby koniec płomienia dotykał lekko płytkę asbestową umieszczoną wewnątrz przyrządu. Kubek nakrywa się płytką.

Po dziesięciu minutach proces topienia masła jest ukończony; nie należy go nazbyt przeciągać, również nie należy mieszać osadu.

Czyste masło, podczas topienia, dzieli się na warstwę górną, oleistą, przeźroczystą i na mniej lub więcej obfity osad z istot nietłuszczowych. Czasem warstwa oleista okazuje lekkie zmętnienie, skoro masło było starsze.

Margaryna, przyrządzona z dodatkiem mleka lub śmietany wśród dozwolonych granic, topi się nieprzeźroczysto i mętnie. Osad tworzy zazwyczaj mały.

Masło mieszane, przyrządzone z margaryny i masła naturalnego, zależnie od ilości margaryny okazuje zmętnienie tłuszczu i nigdy nie topi się tak jasno jak masło naturalne.

Zjełczałe, źle wyrobione masło, okazuje także zmętnienie, odróżnia się jednak wonią od margaryny.

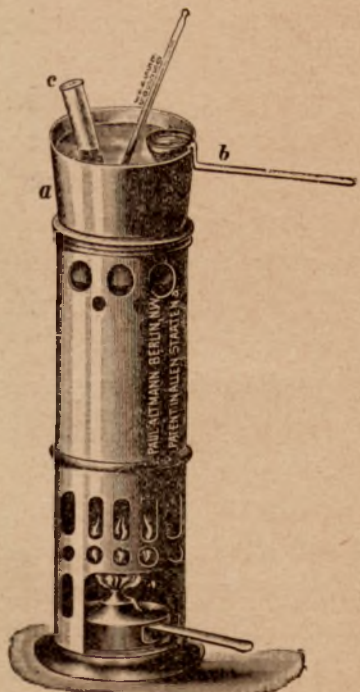
Podejrzanem o dodatek margaryny będzie podczas topienia każde masło, przedstawiające tłuszcz wyraźnie mętny i nieprzeźroczysty. Bliższych określeń dostarczy rozbiór chemiczny.

Drugi przyrząd zbudował E m i l J a h r.

Jak wiadomo, mleko zwierzęce zawiera tłuszcz w nader delikatnem rozdzieleniu. Najmniejsze ciałka tłuszczowe, z których składa się masło, okryte są sernikiem. Osłonki te podwyższają ciężar gatunkowy poszczególnych kuleczek i umożliwiają im mieszanie się z wodą, tj. że mogą mniej więcej odosobnione unosić się w wodzie lub wodnistym płynie. Przy ciepłocic 50° C. osłonka sernika, oddziela

się od kuleczek tłuszczu masłowego. Inne tłuszcze, zwierzęce czy roślinne, nie składają się z drobnych, odosobnionych kuleczek, nie posiadają osłonki, ani własności zawiesinowych.

Na tej zasadzie zbudowany jest przyrząd Jahr'a, a każdy spożywca jest w stanie odróżnić masło od margaryny i od masła z dodatkiem 25% margaryny; wprawniejsi zdołają wykryć 10%.



Kociołek (a) napełnia się wodą na 2 cm. od brzegu, i zapala się lampkę. Urządzenie pod kociołkiem, nie dopuszcza przekroczenia ciepłoty wody znacznie nad 50° C. Skoro ciepłota wody doszła do 40° C. napełnia się łyżkę (b) badanym tłuszczem i zawiesza się ją w łaźni wodnej. Gdy tłuszcz roztopił się, wlewa się takowy do probówki (c), wstrząsając przez kilka sekund, poczem dolewa się do

tejże probówki, dwie łyżki (b) ogrzanej wody z kociołka. Przytykając probówkę palcem lub korkiem, wstrząsa się przez ½ minuty, następnie wstawia się napowrót probówkę do kociołka.

Po upływie 5 minut okaże się:

1. Czysta margaryna od wody zupełnie oddzielona i wybitnie odgraniczona, pływa na górze. Woda pod nią znajdująca się, jest bezbarwna, prawie przeźroczysta.

2. Czyste masło jako emulzya jednostajnej barwy. Tłuszcz masłowy oddziela się bardzo powoli od wody, bez wybitnego odgraniczenia i to po upływie pięciu minut poczynając od dołu ku górze. Dopiero po 20 minutach oddziela się masło od nieprzeźroczystej, mleczno białej wody, z ostrem odgraniczeniem.

3. Mieszanina z równych części masła i margaryny, oddziela płyn na dwie, prawie równe, wyraźnie odgraniczone części. Dopiero po 10 minutach, tłuszcz oddziela się wyraźnie od wody, która nie jest tak mleczną jak przy czystem maśle, ale i nie tak bezbarwną jak przy czystej margarynie.

Drugi sposób:

Postępuje się tak samo jak z początku w poprzednim, po lekkiem wstrząśnieniu tłuszczu w probówce, wpuszcza się 5 kropli czystego kwasu siarkowego i znowu porusza się probówką przez kilka sekund, poczem z kociołka dodaje się dwie łyżki ciepłej wody i wstrząsa się silnie przez kilka sekund od góry ku dołowi. Następnie wlewa się miarówkę czystego kwasu solnego do probówki i wstrząsa energicznie. Drugą miarówkę napełnia się 1.5 procentowym rozczynem nadmanganezianu potasu (kali hypermang.), wlewa się również do probówki, wstrząsa przez pół minuty energicznie od dołu ku górze, poczem wstawia się probówkę do kociołka.

Po 5 minutach okaże się:

1. Czysta margaryna, barwy brudno żółtej oddzieliła się zupełnie od bezbarwnej wody. Na ścianach probówki tam gdzie znajduje się płyn bezbarwny, tkwią wszędzie strzępki tłuszczu.

2. Czyste masło osadza się jako biała masa, (emulzya); tłuszcz oddzielony od mleczno białej wody, okazuje się śnieżno biały, nawet przy przepuszczonem świetle.

3. Mieszanina masła i margaryny, barwy żółtej zależnie od ilości dodatku, oddziela się zupełnie od bezbarwnej wody. Na ścianach probówki, tam gdzie znajduje się płyn, osadzają się strzępki tłuszczu. Wobec dodatku 10% margaryny, strzępki są wprawdzie małe, ale jeszcze wyraźne.

Trzeci sposób:

Do badanego tłuszczu, zamiast podwójnej objętości wody, dodaje się tyleż wodnego rozczynu soli kuchennej, nasyconej przy 70° C, i postępuje się jak przy drugim sposobie, nie dodając kwasu siarkowego. Po 20 minutach okaże się:

1. Czysta margaryna będzie oddzielona od wodnistego płynu jako żółtawa, jasna warstwa tłuszczu, odgraniczona od dołu i od góry, warstwą płatkową nieprzeźroczystą.

2. Margaryna nawet z nieznacznym 10% dodatkiem masła, oddziela się od płynu, jako jednostajna, nieprzeźroczysta, brudno-żółta masa.

Przyrządy sporządzone są w zakładzie P. Altmanna w Berlinie (N. W. Louisenstr. 52), odznaczają się prostotą, a cena ich jest nader przystępna.

Hygiena szkolna.

Pielęgnowanie zębów. Świadomość potrzeby zachowania zdrowych zębów, jeszcze nie stała się powszechną. Nieraz usłyszeć można zdanie, że im rychlej zepsują się zęby, tem lepiej, sztuczne zęby zastąpią własne, przewyższając je wejrzeniem. Zwolennicy hygieny radziby wcześnie zapobiegać doniosłej dla ustroju utracie zębów, i dlatego dążą do nałożenia na szkołę obowiązku zaopiekowania się zębami uczniów. Lekarze hygieniści o potrzebie tej piszą szeroko, ostatnim który również zastanawiał się nad tą sprawą, podając szereg rad i wskazówek praktycznych, był dr. Röse z Fryburga.

Zdrowe zęby, mają doniosłe znaczenie dla dobrego odżywienia ustroju; szkoda że wiele osób uważa je tylko za ozdobę a nie cofając się przed żadnym zabiegiem, dla uratowania przednich zębów, z całą rezygnacyą pozwalają psuć się trzonowym. Dentyści znają dobrze tę klientelę żądającą wstawienia tylko przednich zębów, gdyż trzonowych i tak nie widać.

Najczęstszem cierpieniem jest próchnica zęba. Na pewnych, trudno dostępnych miejscach, szczególnie pomiędzy zębami, pozostają resztki pokarmów i przechodzą kwaśną fermentacyę. Kwas odwapnia, powierzchnię twardej tkanki zębowej, na ograniczonych miejscach, która wreszcie pod wpływem grzybków, całkowicie się rozpuszcza. Teraz już powstaje otwór w zębie, służący znowu za schowek dla resztek pokarmów; ząb psuje się dalej.

Z pokarmów naszych, przeważnie zawierające skrobię, wytwarzają przez fermentacyę kwas mlekowy i wywołują w następstwie próchnicę. Najniebezpieczniejsze są ciasta i chleb, tem więcej że klejkie i lepkie wciskają się w miejsca trudno dostępne. Resztki pokarmów mięsnych, rozkładając się oddziaływają nie kwaśno lecz alkalicznie i są mniej niebez-

pieczne dla zębów; eskimosów żywiących się wyłącznie mięsem, cierpienia zębów nie nawiedzają. Cukier czysty, w ślinie rozpuszcza się rychło i równie szybko bywa połknięty, w połączeniu jednak ze skrobią, dostaje się pomiędzy zęby i tam rozwija spustoszenie. Taksamo działać mogą winogrona, kwaśne owoce, zbyt kwaśne potrawy, napoje i lekarstwa. Wśród niektórych procesów chorobowych w ustroju, świeżo wydzielona ślina oddziaływa już słabo kwaśno i po krótkiem zatrzymaniu się w ustach, staje się całkiem kwaśną, jak np. w chorobie cukrowej. Własności tej nabiera ślina nieraz u dziewcząt bledniczych, podczas ciąży, itp., a zęby wówczas należy poddać szczególnej pieczołowitości. Dla ogółu argumenty te nie mają dosyć siły przekonywującej; dla nich argumentem jest ów starzec 80-letni, który ani razu w życiu nie użył szczoteczki a przecież poniósł do grobu wszystkie zęby całe i zdrowe.

Zwierzęta żyjące dziko nie ulegają prawie nigdy cierpieniom zębów, natomiast nie należy to do wyjątków u naszych zwierząt, szczególnie u koni i psów. Cierpienie to wydarzałoby się częściej, gdyby ślina tych zwierząt nie oddziaływała bardzo alkalicznie i gdyby dosięgały wyższego wieku. Dla zwierząt zdrowe zęby są niezbędnym warunkiem do życia, człowiek radzi sobie odpowiedniem przyrządzeniem pokarmów.

Sporo jeszcze znajduje się osób którym zdaje się że zdrowe zęby nie są znowu tak bardzo niezbędne, mniemają, że rozdrobienie pokarmów śmiało pozostawić można kucharce, ujmując przytem pracy żołądkowi. Mniemanie jest błędne, gdyż wówczas zmniejsza się wydzielanie śliny, mającej doniosłe znaczenie dla procesu trawienia. Znaczna część pokarmów niestrawiona przechodzi do kiszek, a skoro straty te usiłuje się powetować wzmożoną ilością pożywienia, to spekulacyi tej, po pewnym czasie zaprotestuje żołądek.

Jama ust, nie utrzymywana w należytej czystości, ry-

chło stanie się rozsadnikiem grzybków chorobotwórczych. W otworach obumarłych pni zębów, w korzeniach, rozkładają się resztki pokarmów, zakażając w pierwszym rzędzie oddech, a produkty grzybków stale z pokarmami połykane, rozwijają szkodliwe działanie w narządzie trawienia. Obumarłe resztki zębów i korzenie, przypominają się od czasu do czasu bólem, bywają przyczyną zapaleń okostnej, przetok i ropień. Dolegliwości te osłabiają ustrój dorosłego, o ileż silniej odbijają się na wrażliwym i delikatnym organizmie dziecięcym.

Cierpienia zębów nie są rozpowszechnione jednostajnie, wzmagają się one wraz z ulepszeniem i wydelikaceniem życiowem, a gdy u eskimosów 2,5 choruje na próchnicę zębów, to u europejczyków obliczenie wyniesie w przybliżeniu 80—96%. Dr. Röse zauważył że na zęby źle działa woda miękka nie wapienna, spożywanie ciast i miękkiego chleba pszenicznego, w przeciwieństwie do dobrze wypieczonego chleba żytniego. Liebig, utrzymywał że wieśniacy westfalscy, zawdzięczają swoje znakomite zęby, spożywaniu twardego chleba razowego.

Skoro niema jeszcze dentystów szkolnych, należałoby przynajmniej pouczyć uczniów jaki pożytek odnosi się z posiadania zdrowych zębów; słowa nauczyciela uczeń zapamięta i korzystając z przestrogi, większem staraniem otoczy zęby i jamę ust. Należy przestrzegać przed spożywaniem łakoci, pouczyć o budowie zębów i ich znaczeniu dla ustroju, zachęcić do posługiwania się szczoteczką, do zupełnego usuwania resztek pokarmów z pomiędzy zębów po każdem jedzeniu, a do wyczyszczenia zębów szczoteczką wieczorem. I szczoteczki nie wszystkie są dobre. Najodpowiedniejsze są małe, 2½ cm. długie a 1 cm. szerokie, wycięte łukowato, z niezbyt twardą a dobrze osadzoną szczecinką. Wód do ust jest obecnie spory wybór, nie trzeba jednak zbyt polegać na ich doraźnem przeciwgnilnem działaniu; proszki do

zębów służą przeważnie do polerowania, a przed ostremi proszkami. nadającemi zębom rychło lśniącą białość, przestrzedz należy.

Skoro już grozi próchnica, należy bezzwłocznie szukać pomocy u dentysty; gdy już ząb tak dalece jest zniszczony, że nie można go ani wypełnić ani opatrzyć sztuczną koroną, należy wprawić sztuczny, jednak po wyjęciu korzeni. Kto może, powinien skorzystać z postępu techniki dentystycznej i dać wypełnić korzenie antyseptycznie, poczem zaopatrzyć je w sztuczną koronę.

Kurcz pisarski. Badając kilkanaście, przeważnie młodych osób cierpiących na kurcz pisarski, znaleziono prawie w każdym przypadku, w ścięgnach mięśni prostujących kuliste nabrzmienia. zmiennej podatności, nieraz różańcowo ułożone. Objaw ten podobny do spotykanych przy gośćcu, przy równoczesnej skłonności nerwowej, snadnie wywołać może kurcz podczas pisania. Regularne miesienie, w niedługim czasie usuwa to niedomaganie.

Przepisy zdrowotne dla szkół w N. Yorku. Urząd zdrowia w N. Yorku wprowadził następujące ulepszenia w tamecznych szkołach. Zniesiono wszędzie tabliczki łupkowe, rysiki i gąbki. Szkoły mają być zaopatrzone w ołówki i obsadki do piór, przechowywane dla każdego ucznia z osobna w szkatułce opatrzonej nazwiskiem; nie wolno ich użyczyć innemu uczniowi bez uprzedniej dezynfekcyi. Wszystkie przedmioty pozostawione w szkole przez ucznia który zapadł na chorobę zaraźliwą poddaje się dezynfekcyi lub niszczy się. Książki wypożyczane do domu, okleja się co miesiąc świeżym papierem. Zabrania się picia wody przy studni, natomiast w izbie szkolnej znajduje się dzban z nakrywą co godzinę napełniany świeżą wodą, a każdy uczeń ma osobny kubek opatrzony numerem. Każdy przypadek zachorowania, musi

być wykazany. Uczeń wyłączony jest z uczęszczania do szkoły, skoro w domu panuje choroba zakaźna.

Sale gimnastyczne. Opierając się na rozesłanym kwestyonaryuszu, niemieckie stowarzyszenie nauczycieli gimnastyki podaje następujące wskazówki celem utrzymania sal gimnastycznych w czystości.

Przeciw wnoszeniu kurzu do sali: Już przy budowie sali, należy pomyśleć o ubikacyi, służącej za obszerną garderobę z osobnem wejściem. Tam należy zaraz zmienić obuwie, szczególnie podczas dżdżystej pory. Gdzie niema osobnej garderoby, należy przy wejściu umieścić metalową skrobaczkę do wycierania obuwia, a nieco dalej matę kokosową.

Przeciw wytwarzaniu się kurzu w sali: Posadzka ma być parkietowa, dębowa. Liczbę materacy o ile możności ograniczyć; materace powinny być z wierzchu i od spodu pokryte skórą. Jak najmniej ćwiczeń połączonych z bieganiem.

Pył nagromadzony w sali: Zamiatać salę co dzień przed rozpoczęciem ćwiczeń, używając mokrych trocin lub wilgotnych ścierek. Sprzęty i ściany wycierać na mokro, przynajmniej trzy razy w tygodniu. Cztery razy do roku oczyścić gruntownie całą salę.

Ćwiczenia fizyczne. Towarzystwo naukowe dla pielęgnowania zdrowia w Zürichu poddało dyskusyi sprawę ćwiczeń fizycznych w świetle hygieny. Ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do równomiernego kształcenia mięśni i kośćca, zaprawiają mięśnie do sprostania wzmożonym wymaganiom, jak zapaśnictwo i sport, pobudzają narządy wewnętrzne i wreszcie działają leczniczo w niektórych stanach nieprawidłowych. Ćwiczenia fizyczne działają również na centralny system nerwowy i gdy z jednej strony są odpoczynkiem po pracy umysłowej, wyrabiają odwagę, przytomność umysłu, poczucie

karności. Ćwiczenia wykonywane na otwartych miejscach, przynoszą więcej korzyści, niż gimnastyka w sali, gdzie zazwyczaj powietrze jest przepełnione pyłem lub wilgocią.

Gimnastyka w szkołach francuskich. Minist. oświaty we Francyi, wydało przewodnik do nauki gimnastyki w szkołach, zaopatrując takowy zajmującą przedmową: Od dawien dawna, zwracano szczególniejszą uwagę na ćwiczenia ciała. W naszych czasach, gdzie każda praca odbywa się gorączkowo, gdzie czynność mózgu posunięta jest do najwyższych granic a przybyło zajęć przy których siedzi się omal bez przerwy, ćwiczenia ciała są jedynym sposobem do przywrócenia równowagi w czynnościach fizyologicznych człowieka. One to stawią przeciwwagę przeciążeniu w szkołach i podstawę dadzą do zdrowego, iście męskiego wychowania. Dwa sposoby walczą o pierwszeństwo; jeden z systematycznemi ruchami na przyrządach, drugi, bezsprzecznie starszy, z ćwiczeniami siły i zręczności na otwartych miejscach. I jeden i drugi sposób ma swoje zalety, występujące tem wybitniej, skoro metody te, zespoli się razem. Nauka gimnastyki na kunsztownych przyrządach, z trudno wykonalnemi ćwiczeniami, które snadnie zamienić się mogą na popisowe sztuczki, z jednostajnemi godzinami nauki, z natężeniem uwagi, zamienia naukę gimnastyki szkolnej z rozrywki na nudę, a z pożytecznego użycia siły, czyni bezcelowe zmęczenie. Gry i zabawy przynoszą przedewszystkiem tę korzyść, że odbywają się na świeżem powietrzu, pobudzają ambicyę uczniów, zmuszają ich do samodzielności, niestety, przywiązane są one tylko do pewnej pory roku i wymagają wiele miejsca i czasu. Gdzie nie ma szczegółowego dozoru, zdarzyć się może, że tylko najsilniejsi i najodważniejsi odnoszą z ćwiczeń korzyści, słabsi zaś usuwają się od ćwiczeń, lub wykonywują je niestósownie do siły.

Zabawy na otwartych miejscach uważać należy jako

znakomite uzupełnienie nauki gimnastyki; prawda, jak zazwyczaj, leży w pośrodku.

Kąpiele. O ciepłocie kąpieli dla młodzieży, pisał prof. dr. Brücke. W 7 roku życia można rozpocząć zimne kąpiele, jeżeli temu nie sprzeciwi się badanie lekarskie. Są to kąpiele rzeczne, lub w zbiornikach, ogrzane słońcem do 20° C = 16° R lub wyżej, w tej ciepłocie można rozpocząć naukę pływania, gdyż dzieci mogą dłużej przebywać w wodzie. Z wiekiem wzmaga się wytrzymałość na zimne kąpiele, największa między 11 a 16 rokiem, czas jakiś pozostaje na tym punkcie, poczem zmniejsza się, zawsze jednak zostaje w pewnym stosunku do ogólnej budowy i trybu życia. Że tak jest, dowodzi tego zwyczaj niektórych osób, kąpania się przy 10° R, a nawet w zimie w przyręblach. Opowiadają, że kąpiele te, które oczywiście trwają nader krótko, nie pociągają szkody na zdrowiu, zawsze jednak będą hazardem, do którego zachęcać nie wolno. Jeżeli można znaleźć kąpiel cieplejszą, to niżej 14° R = 17·5 C nie należy próbować nawet z starszymi chłopcami; nie będzie to zniewieściałością gdyż w ostatnich czasach, poglądy znacznie się zmieniły. W angielskich północnych morskich kąpielach, u zwolenników energicznego zahartowania nizką temperaturą wody, znaleźli lekarze w moczu białko, które po zaprzestaniu kąpieli nie ukazywało się więcej. Przypuszczając możliwość najłagodniejszą, t. j. następstwo w rozdzieleniu krwi i podwyższonego parcia w naczyniach nerkowych, to jednak ubytek białka z moczem, zawsze będzie zjawiskiem bardzo niehygienicznem. Dlatego wskazane jest badanie moczu, podczas używania kąpieli zimnych.

Prócz tych ostrożności, uważać należy czy chłopcy utyskują w wodzie na zimno, czy po kąpieli trudno się rozgrzewają. Takim należy znacznie skrócić czas kąpieli. Dla dziewcząt kąpiele o zbyt nizkiej ciepłocie wcale się nie na-

dają; w okresie dojrzewania płciowego, nie pozwolić kąpać się niżej 20° C = 16 R. a gdy już pojawiła się regularność, należy zaprzestać kąpieli dwa dni przed a trzy dni po jej ustąpieniu. *Dr. Radecki.*

Wiadomości bieżące.

Dnia 22 lutego odbył się IV. Zjazd lekarzy powiatowych we Lwowie. Zjazd był liczny, gdyż w nim wzięło udział pięćdziesięciu kilku lekarzy powiatowych. Przewodniczący Zjazdu, Radca Namiestnictwa Dr. Józef Merunowicz zagaił posiedzenie dzieląc się wiadomością, że wkrótce słuszne i tak długo oczekiwane żądania lekarzy powiatowych choć w części wypełnione zostaną. Zebrani lekarze na wniosek przewodniczącego przez powstanie uczcili pamięć w ubiegłym roku zmarłych w zawodzie kolegów.

Dr. Obtułowicz podał zgromadzonym wyniki zabiegów delegacyi wysłanej celem polepszenia stanowiska lekarzy powiatowych.

Dr. Werner, Dr. Goldhaber i inni podnieśli kilka uwag dotyczących spraw urzędowych. W dyskusyi brało udział kilkunastu lekarzy powiatowych i radca Dr. Merunowicz.

Dr. Opieński mówił o tłumieniu kiły i o rezultatach dotychczasowych czynności akuszerek okręgowych. W dyskusyi brało udział kilku lekarzy powiatowych.

Dr. Obtułowicz podał kilka uwag o surowicy krowiankowej i wartości leczniczej a zarazem przedstawił przed siebie złożone a mogące być aseptycznie utrzymywane instrumentarium do szczepienia ospy ochronnej.

Zgromadzeni lekarze powiatowi w uznaniu zasług koło podniesienia tychże stanowiska wręczyli c. k. radcy Drowi Merunowiczowi jego portret wykonany przez jednego z artystów lwowskich.

Następny Zjazd uchwalono odbyć z końcem lutego w roku przyszłym.

Na zaproszenie profesora Dr. Czyżewicza zwiedzili następnego dnia lekarze powiatowi wzorowo według najnowszych wymagań urządzony zakład dla położnic i chorób ginekologicznych kosztem kraju a pod osobistym kierunkiem Dr. Czyżewicza wystawiony.

Dr. Lachowicz Eugieniusz.

Dr. Władysław Kohlberger został mianowany prymaryuszem w zakładzie dla obłąkanych w Kulparkowie.

Dur brzuszny pojawił się w Tarnopolu wśród młodzieży szkolnej.

Ospa w Rumunii panuje od jesieni zeszłego roku, a gdy z początku okazywała przebieg łagodny, obecnie ma cechę złośliwą. Wobec ożywionej komunikacyi między Rumunią a Bukowiną, władze przedsięwzięły energiczne środki ostrożności przeciw rozszerzeniu się ospy.

Krakowskie ochotnicze Towarzystwo ratunkowe wydało sprawozdanie z czynności za rok 1895. Sekretarz Towarzystwa Dr. Michał Śliwiński, barwnie a z zapałem naszkicował działalność Towarzystwa w latach ubiegłych a zestawiając ją z rokiem ostatnim, wykazał pożądany rozwój Towarzystwa i niewątpliwą tegoż potrzebę dla miasta. Popierają to cyfry. W r. 1895 Towarzystwo udzieliło pomocy w dzień 1342, w nocy 645, ogółem 1987 razy. Świadczy to aż nadto wymownie o wielkiej ofiarności członków Towarzystwa, o umiłowaniu samarytańskiej idei z zaparciem się i poświęceniem.

Sprawodawca wzywa Obywateli do zapisywania się na członków Towarzystwa, przytaczamy zatem wyjątek ze statutu:

§ 2. Celem Towarzystwa jest udzielanie pierwszej pomocy w nagłych przypadkach w obrębie m. Krakowa i Podgórza.

§ 3. Towarzystwo zdąża do tego celu w sposób następujący. Utrzymuje Strażnicę Ratunkową wyposażoną w potrzebne przybory (ratunkowe), w której pełni służbę pogotowie, złożone z ochotników, członków Towarzystwa. W razie nagłego przypadku, tak w miejscach otwartych, jak i w domach, pospiesza Straż Ratunkowa o każdej porze dnia i nocy z pomocą pierwszą, wogóle stara się o oddanie chorego w pewne ręce rodziny lub lekarza.

§ 4. Członkowie Towarzystwa są trojacy: czynni, wspierający i honorowi.

Wspierającymi członkami mogą być ci obywatele bez różnicy płci, którzy pieniężnie wspomagają Towarzystwo: a) członkowie założyciele płacą jednorazowo najmniej 200 złr.; b) członkowie dobrodzieje składają jednorazowo najmniej 100 złr.; c) członkowie dożywotni płacą najmniej również jednorazowo 50 złr.; d) członkowie zwyczajni składają rocznie najmniej 4 złr. Wkładkę tę mogą uiszczać także w odstępach ćwierćrocznych.

§ 5. Każdy członek Towarzystwa ma prawo zażądać pomocy Straży ratunkowej Towarzystwa w celu przewiezienia siebie lub członka swej rodziny z domu do jednego z zakładów leczniczych, jednak tylko po wykazaniu się świadectwem lekarza ordynującego, że pomoc Straży ratunkowej jest dla chorego konieczną.

W y s t a w a h y g i e n i c z n a w W a r s z a w i e już przed otwarciem przyniosła doniosłe następstwa. Z tych na pierwszym planie postawić wypada nowy park miejski, na który może długie lata wypadłoby czekać. Sam przez się już wielką korzyść dla miasta przyniesie, a przyszłe wystawy w Warszawie, w coraz lepszym zastaną go stanie. Wykonany jest wprawdzie staraniem miasta, ale inicyatywę ku temu dała komisya redakcyjna „Zdrowia“ z redaktorem Dr. P o l a k i e m na czele. Starania inż. M o ś c i c k i e g o znalazły oddźwięk w uznaniu Prezydenta miasta. Zabrano się do dzieła pod kierunkiem p. S z a n i o r a i oto z pustego bagniska, mającego przeszło 200 tysięcy łokci, przez podwyższenie terenu, oparkanienie, przeprowadzenie dróg, wodociągów, zasianie i zasadzenie roślin, wkopanie drzew kilkunastoletnich i starszych, powstał piękny park.

Z inicyatywy tegoż komitetu, powstał budynek murowany, mający trwale pozostać, wykonany staraniem p. R y c e r s k i e g o; nadto w związku pozostaje przyśpieszenie utworzenia prawidłowego ratownictwa, staraniem hr. P r z e z d z i e c k i e g o, który pierwszą stacyę ratunkową organizuje na wystawie.

O wystawie jest tylko jeden głos: że wypadnie świetnie i przyniesie prawdziwy pożytek dla spraw zdrowia.

M i ę d z y n a r o d o w a w y s t a w a d l a w y c h o w a n i a f i z y c z n e g o, p i e l ę g n o w a n i a z d r o w i a i s p o r t u, odbędzie się w czasie od maja do października b. r. w I n s b r u k u. Protektor Arcyksiąże F e r d y n a n d K a r o l. Prezydenci honorowi: hr. Franciszek M e r v e l d t, hr. Antoni B r a n d i s. Prezydent Dr. Fr. M ö r z. Wiceprezydenci: A. S c h u h m a c h e r, br. Pr. R o k i t a n s k y. Sekretarz generalny: Dr. A. K o f l e r; Sekretarz F. H e i g l. Referent prasy I. C. P l a t t e r. Czterdziestu członków komitetu.

Jak widać z dotychczasowych prac i przygotowań, wystawa zapowiada się doskonale. Samo miasto z śliczną okolicą, wybornym klimatem i zdrowotnością, nadaje się jako punkt zborny dla międzynarodowych podróżnych, których obecnie średnio obliczają 80.000 w roku. Komitet wystawowy, z burmistrzem na czele, składają członkowie fachowi, świadomi powierzonego im zadania.

I. grupa. Odżywianie, pielęgnowanie i fizyczne wychowanie dziecka. 1. Od urodzenia, do wieku szkolnego. 2. Od 6 do 14 roku. 3. Ogólnie. II. Gimnastyka, szermierka, pływanie, wiosłowanie. III.

Gry i zabawy. IV. Sport na lodzie i ćwiczenia w zimie. V. Jazda konna i wozowa. VI. Kolarstwo. VII. Sport górski i turystyka. VIII. Myśliwstwo i rybołostwo. IX. Rynsztunek podróżny. X. Zapaśnictwo. XI. Fotografia amatorska. XII. Hygiena prywatna i publiczna.

Z wystawą połączona będzie loterya przedmiotów zakupionych u wystawców.

Muzeum, czasopismo Tow. nauczycieli szkół wyższych, zeszyt 2 i 3 zawiera: Z powodu artykułu hr. St. Tarnowskiego o naszych gimnazyach. M. Lityński, O najnowszych wykopaliskach ateńskich. Dr. Majchrowicz, W sprawie egzaminów dojrzałości w naszych szkołach średnich. Obfity dział recenzyi i sprawozdań. Sprawy Towarzystwa nauczycieli szkół wyższych. Sprawy bieżące.

(Redaktor Dr. B. Mańkowski, Lwów, Zielona 30).

Przedświt, dwutygodnik dla kobiet, Nr. 5 zawiera: Bukowina, szkic hist. geograf. dla kobiet, E. Mandyburówny. Król Jan III, a upadek Polski. Kochana. Polska wobec ludu, przez J. Strokową. Pogawędka. Przegląd piśmiennictwa. Kronika. Dodatki.

(Redaktorka I. Sedlaczkowna, Lwów, Skarbkowska 27).

Nr. 7 „Steru“ wyszedł. Treść: Mowa ministra oświaty. Z psychologii zbiorowości, przez Dr. G. Balicką Iwanowską. Stanowisko pana ministra Gautscha w sprawie wyższego wykształcenia kobiet, p. Dr. B. Trzaskowskiego. Z przełomu, p. K. Zabrzezińską. List J. I. Kraszewskiego, nades. p. Romualdę Baudouin de Courtenay. Przy szumie wodospadu. Działalność stowarzyszeń: Sprawozdanie z Walnego Zgromadzenia stowarzyszenia nauczycielek w Krakowie. W kwestyi kursów przygotowawczych do egzaminu wydziałowego dla nauczycielek. Gospodarstwo: Suszone jarzyny. Wystawa drobiu w Jarosławiu. Zapytania i odpowiedzi: W sprawie kursów fachowych dla kobiet. Przegląd czasopism. Z dzisiejszej doby.

(Redaktorka Kuczalska — Reinschmit, Lwów, Piekarska 8).

Szkoła, tygodnik pedagogiczny, Nr. 10 zawiera: Mowa Dra Bobrzyńskiego w Sejmie. Wasung, Jedno z najtrudniejszych zadań nauczania według nowych planów i instrukcyj. Sprawy Towarzystwa pedagogicznego. Rozporządzenia władz szkolnych. Wiadomości potoczne. Korespondencye.

(Redaktor Dr. M. Warmski, Lwów, Łyczakowska 19 A).

Zdrowie, miesięcznik, Nr. z lutego zawiera: Artykuł wstępny o wystawie hygienicznej. B. Wojciechowski, Hygieniczne warunki gimnazyum męskiego w Kaliszu. Dr. Sonenberg. Miasto Zgierz ze stanowiska sanitarnego. Dr. Grodecki, Kilka słów o warunkach zdrowotnych szkół miejskich i hederów w Prenach, gub. Suwalskiej. Dział sprawozdawczy. Kronika. Wiadomości drobne.

(Redaktor Dr. I. Polak, Warszawa, Sto-Krzyzka 25).

Zmarli: Dr. A. Rózsahégyi, prof. hygieny w Koloszwarze. — Dr. Ferdynand Bartmański w Myślenicach. — Dr. R. Benedikt, prof. chemii w Wiedniu. — Dr. Eugeniusz Skakalski w Podgórzu. — Dr. Albin Waligórski, lekarz powiatowy w Przemyślanach.

Uwagi Czytelników.

Kwas karbolowy. Nawiązując do przestrogi podanej w kronice Nr. II., przytaczam zdanie profesora Dra Rosenbacha z Getyngi. Autor powołuje się na cały szereg przypadków, gdzie po stósowaniu okładów ze słabych roztworów kwasu karbolowego, (100 gramów zawierało 97 gramów wody a 3 gramy kwasu karbolowego) już w kilka godzin, występowała zgorzel. Najczęściej rozchodzi się tu o palce, które w ten sposób chorzy postradali; osoby słabowite, przedewszystkiem narażone są na niebezpieczeństwo, również kobiety i dzieci. Przed używaniem kwasu karbolowego, szczególniej bez przepisu lekarza, przestrzegał także Billroth. *Dr. K.*

Wyrostki w handlach korzennych i restauracyjnych. Rzecznicy hygieny nie powinni zachować się biernie wobec nadużycia systematycznie popełnianego na zdrowiu rosnącego, dopiero rozwijającego się ustroju chłopca. Kto zna nasze handelki, ten zapamiętał niezawodnie owych Jasiów, Stasiów, malców z wyrazem znękanym, pracujących i biegających z talerzami i kuflami od świtu do późnej nocy. Żyją w atmosferze dymu i alkoholu, potrącani, ogłupiali, z pokrzywionymi nogami, na których poczynają się żylaki. Umysł tępieje a moralność częstokroć szwankuje.

Rzucam kwestyę do podjęcia. ***

ROZMAITOŚCI.

Wyskok jako środek odkażający. Obok wody i mydła, wyskok wystarcza do zupełnego wyjałowienia skóry rąk. Tłómaczy się to zabójczemi własnościami wyskoku względem bakteryi. Po przeprowadzeniu doświadczeń, przekonano się, że wyskok w pewnych

przypadkach już po minucie, to znów po trzech, zabija bakterye chorobotwórcze, znachodzić się mogące w zwykłych stosunkach na rękach; ręka jednak uprzednio musi być doskonale wodą zwilżona.

Rewizyę fabryk wody sodowej w Węgrzech, przedsięwzięto w r. 1894, w 3858 przypadkach; w 106 wykryto niechlujstwo, w 17 złą wentylacyę, a w 1 przypadku wybitne brudy.

Przyrządy sygnałowe w trupiarniach. Krajowa Rada zdrowia dla Austryi dolnej, zgodziła się na wniosek zaprowadzenia dobrze funkcyonujących przyrządów sygnałowych w trupiarniach szpitalnych w Wiedniu. Mimo że oględziny zwłok odbywają się nader starannie, to jednak obawa przed letargiem tak bardzo jest zakorzeniona u ludności, że zaostrzenie czuwania nad zwłokami od ostatniego tchnienia aż do rozpoczęcia się rozkładu, będzie na miejscu.

Flisacy. Dr. Stępnicki w Nr. 121 „Zdrowia" pisał o hygienie flisaków. Opierając się na pewnym materyale statystycznym, oblicza, iż pracą na Bugu, Narwi i Wiśle przy spławie drzewa, zajmuje się rocznie około 33160 ludzi. Jestto nadzwyczaj uciążliwa praca. Kawałek drzewa długości do 4 sążni, gdzie jeden koniec jest okrągły, a drugi spłaszczony w formie wiosła i zanurzony w wodzie, zaprawiony jest na osi pomiędzy dwoma słupkami. Oryl stojąc z boku tego wiosła, siłą obu rąk opuszcza go na dół, żeby wydobyć część zanurzoną, następnie opuszczając do wody, wykonywa ruchy k'sobne i odsiebne, dla kierowania tratwą. Ponieważ drzewo idzie dzień cały, oryle więc pracują od świtu do nocy. Nigdy nie pracują na zmiany, jedynie tylko w miejscach bezpiecznych, niektórzy mogą zająć się dorywczo gotowaniem strawy lub posilić się. Gdy atoli tratwy dostaną się na miejsca płytkie muszą flisacy, uzbrojeni w drągi, wchodzić do wody i wysiłkiem popychać tratwę na miejsca głębsze. Praca taka przy nizkiej ciepłocie wody i powietrza, dla zdrowia oryla zmoczonego od stóp do głowy, jest w skutkach zabójcza, a wynagrodzenie za nią bardzo nizkie.

Oryle śpią na tratwie w budkach w formie daszku ze słomy leżącego na drzewie; za posłanie mają garść słomy, leżącej bezpośrednio na przemoczonych sztukach drzewa.

Zdaniem Dra Stępnickiego, hygiena może wpłynąć na poprawę bytu i zdrowotnych warunków u flisaków jedynie przez wyjednanie na drodze prawodawczej, następujących przepisów: Obowiązującem być ma badanie lekarskie każdego wsiadającego na tratwę. Spraw-

dzić o ile zaopatrzeni są w dostateczną odzież. Tak zwane strawne ma być zamienione na obowiązujące żywienie ludzi przez właściciela. Na tratwach ustawić budynek do spania z rodzajem tapczanów. Odpoczynek przynajmniej godzinny. Obowiązujace odstawienie oryla który zachorował, do najbliższego szpitala. Obowiązujące odsyłanie oryla po skończonej podróży na miejsce zamieszkania, gdyż za szczupłe wynagrodzenie jakie w tym celu otrzymują, większą część drogi iść muszą pieszo, często o żebranym chlebie.

Otrucie wodą sodową. Wypadek otrucia kilku osób ogłosiła urzędowa „Troppauer Zeitung“. Pokazało się, że woda zawierala znaczną ilość arszeniku, co przypisać wypadło użyciu kwasu siarczanego zawierającego znaczną ilość arsenu. Na tę okoliczność (czystość kwasu siarczanego) należy zawsze baczną zwracać uwagę przy fabrykacyi wody sodowej.

Wyskok w zakładach dla obłąkanych. Opierając się na wielkiem doświadczeniu, twierdzi Näcke, że w przewlekłych chorobach umysłowych, nawet w porażeniu postępowem, epilepsyi i u chorych niespokojnych mierne ilości lekkiego (ciemnego) piwa wcale nie szkodzą. Nie widział też autor powiększenia się podniecenia u chorych po festynach urządzanych w zakładach dla obłąkanych i podawaniu im przy tej sposobności wina i piwa. Inaczej rzecz się ma w przypadkach ostrych; tu trzeba stosować się do każdego z osobna przypadku. Piwo w zakładach dla obląkanych powinno być z jednej strony pożywką, z drugiej nagrodą za dobre zachowywanie się. W prostej bezsenności działa piwo mocne, wypite prędko, w znacznej ilości, nieraz bardzo dobrze. Również nadaje się piwo niekiedy do zadawania leków.

Zmęczenie umysłowe. Znany antropolog angielski, Franciszek Galton, przeprowadził szereg badań nad psychicznymi i fizyologigicznymi objawami zmęczenia umysłowego. Czynił to za pomocą rozesłania odpowiednio ułożonych kwestyonaryuszów do kół pedagogicznych. Jedne pytania tyczyły się nauczycieli, inne uczniów. Szło o zbadanie, jaka praca umysłowa, zupełnie dostępna w stanie świeżości, staje się przedewszystkiem trudną lub nawet niemożliwą z nastaniem zmęczenia; nastepnie o zaznaczenie, czy nadmierna praca umysłowa wywoływała kiedykolwiek chorobę trwającą dłużej, niż miesiąc a zmuszającą do porzucenia wszelkich tego rodzaju zajęć; wreszcie czy istnieją jakieś oznaki przedwstępne zbliżającego się zmęczenia umysłowego, odmienne od zjawisk zwykłego, fizyczne-

go. W rezultacie poszukiwań okazało się, że występująca wskutek zmęczenia niezdolność do wysiłków umysłowych obejmuje odmienne przedmioty u różnych osób. Jednakże, w większości wypadków nauki matematyczne pierwsze stają się ofiarą. „Nawskróś mechaniczne zadania arytmetyki są dla mnie niemożliwemi w końcu dnia, kiedy szczególnie jestem zawalony pracą w szkole,“ brzmi odpowiedź jednego nauczyciela. Następnie idzie tłómaczenie z obcych języków. „Utraciłem zdolność porozumiewania się w języku niemieckim podczas zmęczenia, jakkolwiek w warunkach zwykłych mówię nim bez wysiłków.“ W ciągu dalszym pojawia się nieudolność pojęcia czegokolwiek i zupełny upadek energii. Oznaki fizyczne zmęczenia umysłowego są nie mniej pouczające. Z wzrastającem zmęczeniem umysłowem, wzmaga się konieczność ruchów mięśniowych: poruszeń członków, marszczenia twarzy, opadania powieki, aż do śmiechu nerwowego i tańca św. Wita. W piśmie uwidocznia się niedbałość; dochodzi do tego, iż pióro formalnie wyskakuje z rąk. W mowie spotykamy się z bełkotaniem lub podstawieniem jednych słów zamiast drugich. Zjawiają się bóle głowy rozmaitej siły, chłód w nogach, dreszcze, bezsenność, mówienie we śnie aż do somnambulizmu. „Przed kilku tygodniami jeden z moich krewniaków gorliwie przygotowywał się do szkoły urzędowej. Nocą zbudził się, siedząc ubrany przy stoliku i zapalonym gazie, z niezgrabnymi rysunkami słonia i kilku innych zwierząt, tylko co ukończonymi. Atrament był jeszcze mokrym. Nic nie pamiętał, co było przed przebudzeniem.“ Należy dodać do tego niezwykłą popędliwość i nerwowość, już osłabienie zmysłów, już chorobliwe podrażnienie „Posiadam słuch niezmiernie czujny; mniemam, że pierwszą oznaką zmęczenia jest fakt, że głuchnę“. „Po kilku godzinach pracy ciężkiej i bez przerwy straciłem zdolność odróżniania barw, którą odzyskałam dopiero po pewnym spoczynku.“ Zwłaszcza liczne są zakłócenia zmysłu wzrokowego. Z powyższymi ojawami łączy się zawsze stępienie pamięci. Co do chorób, wywołanych zmęczeniem umysłowem, w odpowiedziach znalazło się mało wskazówek. Ostatecznie, Galton z zestawienia otrzymanych faktów doszedł do wniosków następujących: objawy zmęczenia fizycznego a umysłowego są bardzo do siebie podobne, lecz bywają odmiennemi w swych skutkach. Po pierwszem człowiek czuje potrzebę snu, tymczasem gdy ostatnie sprowadza za sobą zawsze bezsenność. Zmęczenie umysłowe bywa częstem u nauczycieli, stosunkowo rzadkiem u uczniów. W ten sposób szkoła (angiel-

ska) nie grozi tak wielkiem niebezpieczeństwem; to ostatnie poczyna się dopiero z chwilą różnych egzaminów itd. Zbyteczna nadmieniać, jakiego znaczenia dla pedagogów są tego rodzaju badania. Galton np. między innymi czyni wzmiankę, iż rozkład wykładów możnaby na zasadzie tych wyników przeprowadzić w sposób najmniej uciążliwy, oraz, że zbadane dobrze oznaki zmęczenia mogą służyć za probierz, czy wykłady należy przerwać itd.

O lekach obniżających gorączkę, z grupy substancyi aromatycznych i o niebezpieczeństwach z obniżania gorączki nimi, pisał Bardet w „Semaine médic". U nas, tu i ówdzie zdarza się jeszcze lekowanie domowe, dla tego, uwagi niniejsze będą na miejscu. Obniżanie ciepłoty zapomocą leków aromatycznych, wypada zawsze na szkodę chorych; nie jest bowiem bezpiecznie wprowadzać do ustroju leki mogące przeszkadzać utlenianiu. W gorączce nie samo podnieniesienie się temperatury jest rzeczą najważniejszą, lecz raczej jest nią zatrucie z przepełnienia tkanek istotami trującemi i materyami wyciągowemi, niedokładnie spalonemi. Prawdziwe przeto wskazanie lecznicze, polega na popieraniu usunięcia z organizmu tych substancyi trujących, a ponieważ one trudno rozpuszczają się w sokach ustroju, przeto należy postarać się o ich rozpuszczenie, popierając utlenienie. Do zwalczenia zbytniej gorączki, szczególnie nadają się kąpiele zimne.

Przedłużenie życia. M. Barthélemy, St. Hilaire, znakomity francuski nauczyciel i polityk, rozpoczynając 90 rok życia, taką dał odpowiedź, pytającemu o przyczynę długowieczności: „wczas do łóżka i wczas z łóżka, a pracować bez przerwy podczas dnia". Gladstone, dojście do podeszłego wieku, przypisuje codziennej przechadzce bez względu na pogodę, rąbaniu drzewa i temu, że kęs każdy żuł 32 razy. Major Holmes wierzył w ruch na trycyklu; a dr. von der Weyde utrzymywał, że ośmdziesiąty rok życia zawdzięczał muzyce. Niewiasta, która święciła setne swoje urodziny, wierzy wyłącznie w zbawienny wpływ celibatu, a śmierć brata, który zmarł licząc zaledwie 90 lat, przypisuje tylko ożenieniu. Lesseps wierzył w jazdę konną, tożsamo Charlyle, który w dodatku sam czyścił wierzchowca. Ktoś inny powiedział, że długowieczność osiągnąć można umiarkowaniem, zwłaszcza gdy się ma ustrój odporny....

Zapałki z żółtym fosforem. N. Rada zdrowia, zastanawiała się nad sposobem ograniczenia, lub zaniechania wyrobu zapałek, z trującym żółtym fosforem, zastępując takowy nietrującym, czerwonym,

tzw. szwedzkim. Znane są ciężkie cierpienia robotników, zajętych w fabrykach żółtego fosforu, rok rocznie przydarza się sporo otruć fosforem zapałek, a łatwa ich zapalność, bywa często przyczyną szkody na zdrowiu i mieniu. Oby jak najrychlej ukazała się pożądana ustawa.

Prostytucya w Wiedniu. Sprawozdanie naczelnego lekarza dyrekcyi policyi w Wiedniu, obejmuje następujące daty. Z początkiem 1894 znajdowało się pod kontrolą 1689, w przeciągu całego roku 2792 kobiet publicznych. Nowo zapisanych było 393, z tych 240 służących, 85 robotnic, 31 kelnerek, 1 kwiaciarka, 2 szansonistki, 5 bon, 29 bez zajęcia. Wiek od 15 do 52 lat. Poniżej 21 lat było 298, od 21 do 30 — 968, od 31 do 40 — 317, od 41 do 50 — 76, od 51 do 60 — 12, nad 60 lat 3. Najmłodsza liczyła 15, najstarsza 63 lat. W r. 1894 zachorowało 1373, z tych 812 wenerycznie; 439 na rzerzączkę, 431 na wrzód miękki, 503 na syfilis.

Konkurs. Niemieckie stowarzyszenie zachęty do przemysłu, przeznacza nagrodę w postaci srebrnego, pamiątkowego medalu i 3.000 mk. za najlepsze badania krytyczne, odnoszące się do rozróżniania tłuszczów. Termin do 15 września b. r. Praca ma obejmować trzy grupy: smalce, łój i jemu podobne; tłuszcze do świec.

Dezynfekcya miejska w Szwajcaryi, w Lozanie zaprowadzona przed pięciu laty, rozpowszechnia się z każdym rokiem. W r. 1894 wykonano 273 dezynfekcyi mieszkań. Lekarzowi, odwiedzającemu zakaźnie chorego, posyłają na żądanie dlugi płaszcz płócienny, który bezzwłocznie podlega dezynfekcyi. Tym sposobem odzież lekarza wykluczona jest od przenoszenia zarazków choroby.

Wystawy w r. b. Wystawa hygieniczna w Warszawie. — Wystawa dla hygieny i sportu w Insbruku, od maja do października. W Kielu od połowy maja do października, wystawa dla żeglugi i hygieny okrętowej. — W Dreźnie od czerwca do września, wystawa przemysłowa, z grupą artykułów spożywczych. — W Norymberdze, od połowy maja do października wystawa przemysłowa z osobnym oddziałem artykułów spożywczych i chemicznego przemysłu. — W Berlinie wystawa przemysłowa z uwzględnieniem hygieny.

Muzyka. Prof. Tarchanoff śledził wpływ muzyki na ludzi i zwierzęta. Przedmiot badania wcale nie jest nowy. Lekarze w czasach Greków i Rzymian uważali i stósowali muzykę jako czynnik leczniczy. Potwierdza to opowiadanie o Dawidzie i Saulu. W nowszych czasach Dagul i Féré śledzili wpływ muzyki na oddychanie, krążenie i układ mięśniowy u ludzi. Tarchanoff posługując się przyrzą-

dem Mossa, znalazł, że skoro palce były nadzwyczaj znużone i nie oddziaływały na bodźce, to jednak muzyka była w stanie usunąć znużenie. Muzyka smutna, ponura, upośledzać miała kurczliwość. Tarchanoff uważa muzykę jako środek pomocny w lecznictwie. Wpływ pieśni wojennej, znany jest nawet dzikim ludom. Muzyka mogłaby dobrze oddziałać na melancholików i hysteryków, również przy bezsenności.

Choroba morska. Dr. E. Kozierowski w monografii o chorobie morskiej w końcowym ustępie o postępowaniu hygienicznem pisze jak następuje:

Środki lecznicze i postępywanie hygieniczne dzielimy na zapobiegawcze i takie, które już rozwiniętą chorobę mają złagodzić lub przerwać. Tak jedne jak i drugie za często zawodzą, aby można do nich mieć zaufanie, te zaś, które istotnie pomagają, mogą wywołać w dawkach potrzebnych, a więc dużych uboczne działanie niekorzystne dla chorych. Z tych powodów wielu lekarzy na mocy doświadczenia radzi zaniechać wszystkiego i tylko położyć się z chwilą, gdy morze zaczyna być niespokojne w miejscu przewiewnem o ile możności jak najbliżej środkowego punktu statku, zjeść i napić się obficie celem złagodzenia spodziewanych wymiotów i czekać spokojnie swego losu. Takie postępowanie nie pozostaje w istocie bez korzystnego wpływu na przebieg choroby, zawodzi jednak bardzo często zwłaszcza u kobiet, u osób nerwowych w ogólności, u alkoholików, u indywiduów wątłych, niedokrewnych. Często nadto zdarzają się wypadki choroby z przebiegiem tak ciężkim że w żaden sposób nie godzi się opuścić chorego znajdującego się w zupełnym zapadzie lub w nadzwyczajnem podnieceniu. W takich razach od niepamiętnych czasów probuje się coraz to nowych leków, które aczkolwiek w anonsach bardzo skuteczne, z czasem doznają tego samego losu co kochina, koliszerina i adamkina. Także niebraknie i specyfików z których w swym czasie narobiła nie mało hałasu „navigatina“. Nowy wynalazca nowego środka zaklina świat, aby go kupował nie dla jakichś broń Boże zysków, lecz dlatego tylko, że gdy użycie jego stanie się ogólne, to choroba morska należeć będzie do przeszłości. Czas jednak poucza, że środki te należą wkrótce do przeszłości, a choroba morska pozostaje.

Mało zapewne jest takich lekarstw, którychby w morskiej chorobie nie polecano a nadto przybywają ciągle specyfika, dlatego też ograniczyć się trzeba na podaniu leków i metod nie pozbawionych

wartości przynajmniej okolicznościowo. Do najdawniejszych należy jód stosowany wewnętrznie a w najnowszych czasach i zewnętrznie na kręgosłup w workach gumowych w tym celu sporządzanych przez niektóre apteki londyńskie z polecenia Dra Chapmana. Od dawna podają się napoje alkoholowe a przedewszystkiem zimny szampan, dalej środki przeczyszczające mineralne, różne substancye aromatyczne do wąchania, połączenia bromu, amylnitrit, coffeina, w nowszych czasach resorcyna, cocaina, narceina, opium, aquacerasorum, wstrzykiwania morfiny i atropiny, chloral itd. Przed kilku laty podali dwaj amerykańscy lekarze Dr. Lente i Dr. Beard leczenie przetworami bromu w bardzo dużych dawkach w czasie zbliżania się burzy a u osób słabych i nerwowych jeszcze na kilka dni przed wyjazdem. Leczenie to prowadzić należy w niektórych wypadkach systematycznie na pewien czas przed podróżą i w ciągu niej z nieustającem podtrzymywaniem lekkiego zatrucia bromem. Leczenie to według twierdzenia autorów nie ma być tak niebezpieczne i szkodliwe, jakby to na pozór sądzić można i prawie nigdy nie zawodzi, pomimo tego nie doczekało się ogólnego zastosowania ze względu na ciągle potrzebną kontrolę lekarską i na opisane tu i ówdzie wypadki silnego zatrucia a wreszcie z powodu wrażliwości wielu osób na przetwory bromowe. Najwięcej rozpowszechnione do dziśdnia jest wstrzykiwanie lub wewnętrzne podawanie morfiny i opium, okolicznościowo gorące okłady, nacierania, bańki z gorącą wodą, silny koniak, grog, odświeżenie powietrza itd. Leczenie to znają wybornie służące kajutowe, a spokój ich w postępowaniu, szybkość i stanowczość działania oraz delikatność w obchodzeniu się i troskliwość o chorych nie pozostawiają zwykle nic do życzenia. Do środków zapobiegawczych i hygienicznych należą dobre i strawne pokarmy, czystość i wygodne urządzenia na statku, duży zapas ciepłego ubrania i noszenie szerokiego miękkiego pasa ściskającego silnie cały brzuch. Ten ostatni środek jest jako bardzo dobry i prosty w ogólnem użyciu. Po za środkami podniecającymi lub uspakajającymi i zastosowaniem wspomnianych przepisów hygieny nie pozostaje nic do zrobienia i złudzeniem są a względnie wyzyskiem, wszystkie od czasu do czasu proponowane i reklamowane środki i metody lecznicze; przyczyny bowiem choroby są tej natury że tylko usunięcie ich lub złagodzenie, przez zniesienie działania fal do minimum, mogłoby mieć doniosłe znaczenie, na taki jednak

postęp i przetworzenie całej żeglugi, dziś przynajmniej, zupełnie się jeszcze nie zanosi.

Wino w Chinach. Od czasu wprowadzenia winogron do monarchji chińskiej, datują się rozporządzenia zapobiegające pijaństwu, które też w istocie w Chinach do bardzo rzadkich należy wypadków. Dzikie winogrona uważane są jako środek zapobiegawczy przeciwko ospie. Wino wytwarzane jest w bardzo małej ilości i to w sposób szczególny. tak iż przedstawia właściwie napój odmienny, i bardzo niewinny: garnek napełnia się jagodami, z których wyciska się sok, lecz fermentacja przerywaną bywa przez wygotowanie do gęstości syropu; wreszcie dodaje się piżmo lub drobny proszek santalowy.

Opieka. Filantropki warszawskie postanowiły zawiązać towarzystwo opieki nad chorymi nerwowo i umysłowo.

Palenie zwłok. Związek stowarzyszeń niemieckich dla reformy grzebania zwłok, ogłosił konkurs na pracę o paleniu zwłok z punktu widzenia lekarsko-hygienicznego. Nagrodę otrzymał Dr. Albu b. profesor i lekarz niemieckiego poselstwa w Teheranie.

Choroba gałganiarzy. Gdy w papierni pewnej, wydarzył się przypadek śmierci z powodu tzw. choroby gałganiarzy, dolno-austr. Rada zdrowia, poleciła przeprowadzić dezynfekcyę nagromadzonego materyału, zapomocą pary wodnej. Fabrykant wniósł sprzeciw, Rada jednak orzekła, że obecne urządzenia sanitarne w papierniach, nie dają należytej ochrony robotnikom zajętym przy odpylaniu i sortowaniu i że jedynie dezynfekcya może zapobiedz zachorowaniu robotników. Handel gałganami, ma być należycie odosobniony od domów sąsiednich, i winien ściśle przestrzegać wydanych dlań przepisów sanitarnych.

Sztuczne wina w Hiszpanii Ustawa zakazująca wyrobu sztucznych win, obejmuje 4 paragrafy. Zakazuje się wyrobu wszelakich sztucznych win, z wyjątkiem musujących i tzw. mistelas, tj. win zbliżonych do likieru. Paragraf drugi oznacza kary na fabrykantów, a trzeci, termin kwartalny, w którym istniejące już fabryki mają być zamknięte.

Korespondencya Redakcyi.

W przyszłym numerze ukażą się artykuły: Dra A. Pawlikowskiego, fizyka miasta Lwowa, sprawozdanie o stosunkach zdrowotnych w mieście Lwowie i pana St. Albertiego sprawozdanie chemika miejskiego.

Ed. Wis. Rękopis do zwrotu.

Dr. Z. Veröffentlichungen d. kais. Gesundheitsamtes. Nakładca Jul. Springer. Berlin N. Monbijoupl. 3. Półrocznie 5 M.

Dr. M. Książki tej nie nadesłano nam do oceny.

Dr. M. S. Wzory do pisma pionowego, znajdują się w handlu p. J. Fischera w Krakowie.

Dr. Tad. Z. w Podbużu. Numery wysłane. — Bardzo wiele wiadomości w tym kierunku w „Kronice fałszowań", rocznik 1895. — Dr. Stutzer, Nahrungs- und Genussmittel, G. Fischer, Jena, 4 M. 50; Dr. Niemann, D. wichtigst. Verfälsch. d. Nahr. u. Genussm. und deren Nachweis, Jaeger, Frankfurt; H. Röttger, Kurz. Lehrb. d. Nahrungsmittel-Chemie, Barth Lipsk; H. A. Blücher, die Analyse der Weine, Beurth. u. Begut. von Weinen, weinhaltigen u. weinähnlichen Getränken, Brunemann Kassel.

Od Administracyi.

Szan. Przedpłaciciele miejscowi zechcą odtąd egzemplarze „Przewodnika hygienicznego" odbierać w Administracyi, albo za pośrednictwem wskazanej nam Księgarni lub Agencyi.

Celem uregulowania nakładu, Wydawnictwo uprasza o rychłe nadesłanie przedpłaty.

W. S., *M. H.* we Lwowie; *K. M.* w Tarnowie: Wyjątkowo obniżamy cenę, zawsze jednak po uprzedniem porozumieniu się z nami.

Ks. J. B. Wyczerpane.

Izydor D. Wysłane pod wskazanym adresem.

Ks. W. P. w Jaworznie. Wysłane do Zarządów szkół: męskiej i żeńskiej w Jaworznie, w Byczynie, Jeleśni i Długoszynie.

Inżynier E. K. B. we Lwowie. Numery wysłane pod wskazanym adresem: przedpłatę najlepiej przekazem do Administracyi.

Odpowiedzialny Redaktor i Wydawca **Dr. Paweł Radecki.**

Czcionkami Drukarni A. Słomskiego w Krakowie.